

## الاسعاف والعلاج :

- ١- الراحة والتلج في الحالات البسيطة ، ثم اداء تمارين المستوى الثاني ولمدة اسبوع .
- ٢- للتخلص من الالم البسيط والالتهاب ( تناول العقاقير الطبية ) .
- ٣- استخدام الحرارة بعد مرور (٧٢ ساعة ) .
- ٤- يشفى المصاب في الحالات البسيطة خلال اسبوع اما في الحالات المعتدلة (٢-٣ اسبوع ) .
- ٥- بعد اجراء الجراحة يمكن العودة الى ممارسة النشاط بشكل كامل بعد مرور ( ٢١ يوم ) من اعادة التاهيل .

## رابعا : التهاب وتر العضلة الصدرية المرتبطة باعلى الذراع : يحدث بسبب التمزقات

المجهرية في الياف الوتر الذي يربط العضلة الصدرية باعلى الذراع .

## الاعراض :

- ١- الاعراض تكون تدريجية .
- ٢- الم في مكان اندغام العضلة الصدرية باعلى الذراع مباشرة اسفل الابط .
- ٣- يزداد الالم حدة عند سحب الذراع نحو الداخل باتجاه الصدر وعند المقاومة .

## الاسباب والمضاعفات :

- ١- حركات المرجحة والرمي التي تتكرر وبعنف .
- ٢- زيادة مفاجئة في تكرار او شدة او مدة استمرار التدريب او في المناقسة .

## الاسعاف والعلاج :

- ١- استخدام الثلج والراحة في الحالات البسيطة .
- ٢- تبدأ تمارين التاهيل حالة اختفاء الالم بالمستوى الثاني خلال من ( ١٠-١٤ يوم ) وفي بعض الحالات ( ٣ اسابيع ) .
- ٣- العودة الى النشاط خلال (٢-٣ اسبوع ) .
- ٤- للتخلص من الالم البسيط والالتهاب ( تناول العقاقير الطبية ) .
- ٥- استخدام الحرارة بعد مرور (٧٢ ساعة ) مع برنامج تمارين قوة ومرونة .

**خامساً : الكتف المتجمد ( التهاب الغشاء الالتصاقى ) :** وهو حالة التصاق الغشاء المطاطي للكتف معاً مسبباً التصاقات ويسبب التهاب الغشاء الالتصاقى عجز وفقدان الحركة في المفصل خلال وقت قصير (٢-٣ اسبوع) .

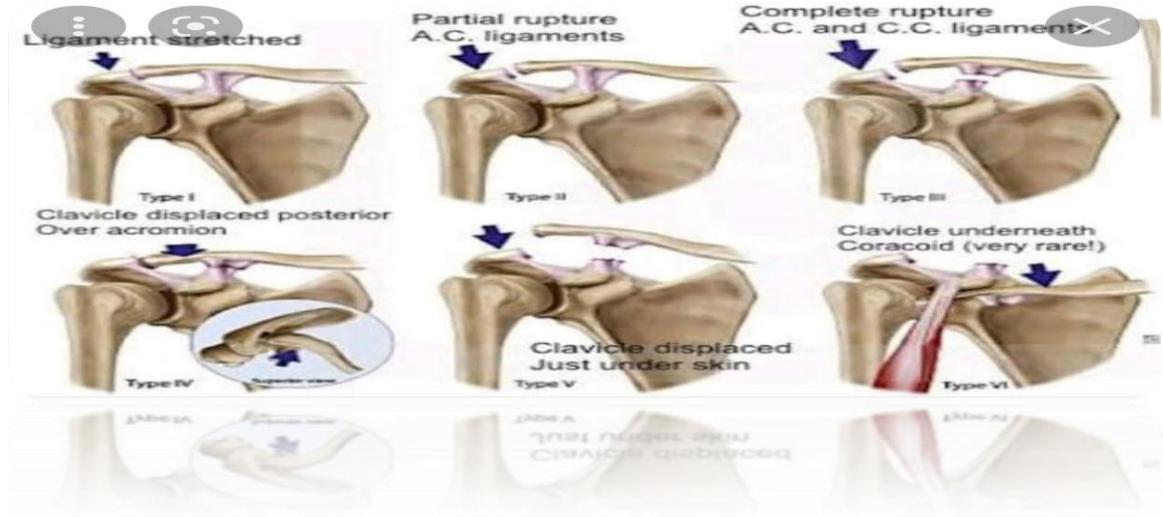
### **الاعراض :**

- ١- ألم شديد عند الحركة وخاصة عند رمي المواد .
- ٢- ألم عندما لا يستخدم الكتف .

**الاسباب والمضاعفات :** عدم استخدام الكتف بسبب اصابة ( التهاب الوتر ، التهاب الكيس النصلي ) ويتعرض لهذه الاصابة الذين يعانون من اصابات فرط استخدام الكتف ( التهاب الوتر او التهاب الكيس النصلي ) ويعاني من الاصابة ايضاً مرضى السكري والمدخنين في سن اليأس تستمر الحالة لفترة طويلة وتحتاج الى سنتان من العلاج البدني المكثف والمتواصل لتصحيح الوضع .

### **الاسعاف والعلاج :**

- ١- استخدام قاعدة ( RICE ) مع تمارين لزيادة المدى الحركي .
- ٢- استخدام العلاجات الطبيعية .
- ٣- للتخلص من الألم البسيط والالتهاب ( تناول العقاقير الطبية ) .
- ٤- التمارين العلاجية لاستعادة المدى الحركي وتؤدي بتكرار عالي مع استخدام الاوزان الواطئة وصولاً الى منطقة الألم وبقدر ما يستطيع من تحمل وبشرط ان لا يستمر الألم بعد الجلسة .
- ٥- في حالة استمرار الألم وعدم تحسن المدى الحركي ، تستخدم العلاجات الحرارية العميقة مع العقاقير الطبية اللازمة ، وتستخدم الجراحة في حالة اخفاق العلاج البدني والدوائي .
- ٦- ضرورة استخدام الكتف المتجمد حتى مع وجود الألم في النشاطات اليومية والتمارين ما وراء حد منطقة الألم ضرورة لتحطيم الالتصاقات التي تكونت اثناء فترة الخمول وعدم حركة المفصل ويجب ان لا يستمر الألم بعد الجلسة .



## اعادة تاهيل الكتف والبرنامج التكيفي : تشمل اعادة تاهيل الكتف على تمارين علاجية

لتعزيز الشفاء عن طريق :

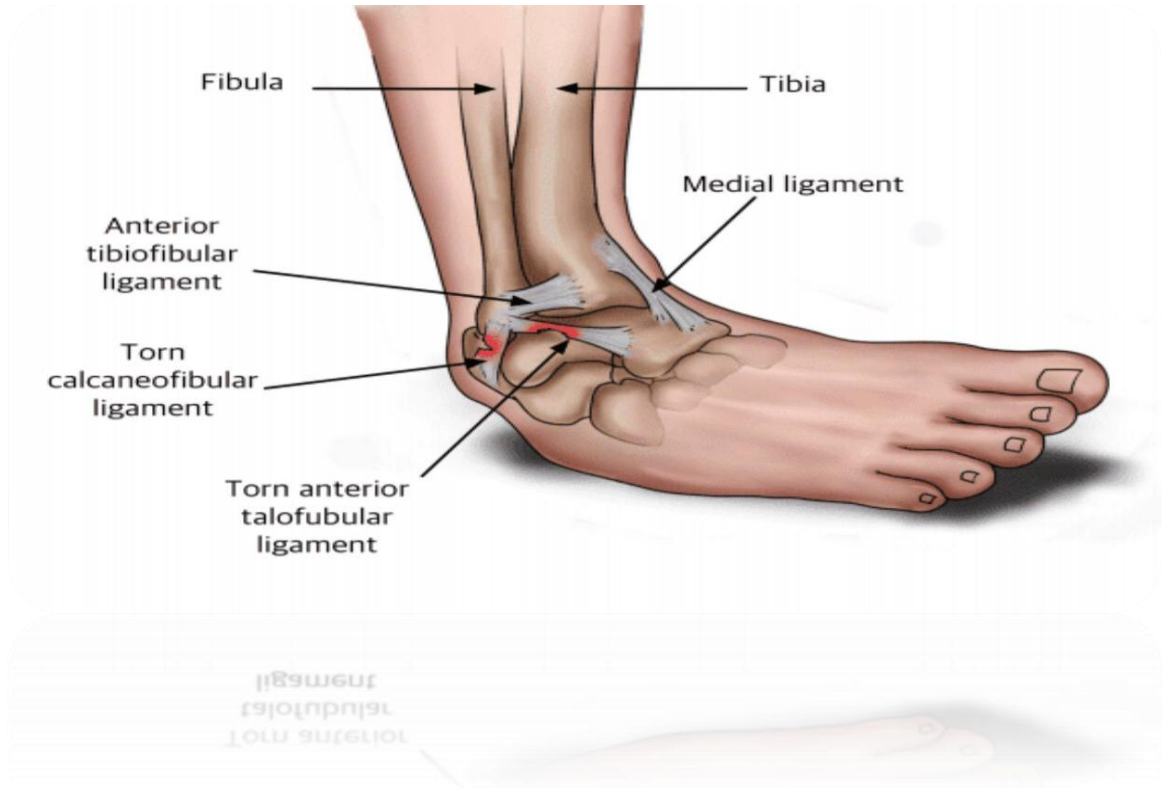
- ١- التخلص من الالم والالتهاب .
  - ٢- استعادة القوة والمدى الحركي للمفصل .
- وتعمل تمارين التاهيل على :
- تزويد المنطقة المصابة بالدم الكافي لتعجيل عملية الشفاء .
  - تليين صلابة المفصل المتسببة عن عدم الحركة .
  - منع الضمور والتصلب العضلي الناتج عن خمول العمل العضلي .

وبسبب تركيبة الكتف المعقدة ثلاث مفاصل وعشرون عضلة مختلفة تتحكم بحركة هذه المفاصل فأن من الضروري ان يهتم الرياضيين باعادة عمل العضلات المديرة الى العمق في داخل الكتفين ولا يقتصر التاهيل على العضلات الكبيرة فقط عند الذين يتطلب نشاطاتهم حركات شديدة فوق مستوى الكتف .

## ...اصابات مفصل الكاحل...

### اصابة الكاحل :

تعتبر اصابة الكاحل من اكثر الاصابات شيوعا وقد تصل الى ٨٥% من مجموع اصابات المفاصل ، وذلك لكون الكاحل من اكثر مفاصل الجسم تعقيدا ، وغالبا ما تكون الاصابة تمزق او تمدد في الاربطة التي تربط عظام الكاحل ، وتحدث الاصابة نتيجة لحركات اسفل الجسم المختلفة التي لاتتناسب مع كمية الضغط المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل ، تتكون منطقة الكاحل من مجموعة من العظام والاورتار والاربطة التي تخضع لسيطرة مجموعة من العضلات ، وغالبا ما تنتج اصابة الكاحل عند الرياضات العنيفة والتي تتطلب حركات جانبية شديدة كما في التنس وكرة السلة والقدم واليد .... الخ ويمكن ان تحدث الاصابة نتيجة ممارسة رياضات اخرى كالمشي ، ويتعرض ايضا الافراد غير الرياضيين وقليلي الحركة لهذه الاصابة وذلك بسبب فقدان اربطة الكاحل قوتها وقدرتها على التمدد اثناء الحركة .



**درجات الإصابة :** قد تكون الإصابة طفيفة حيث تتمدد الاربطة بنسبة قليلة مما يسبب الم خفيف لكن الكاحل يستمر في حمل وزن الجسم ، وتحتاج تلك الحالة الى علاج ، اما الاصابات الشديدة فتكون اكثر وضوحا حيث يكون الالم اكثر حدة وتتورم منطقة الكاحل وقد يظهر احمرار تحت الجلد ، ويعد تمزق اربطة الكاحل الكلي من اشد الاصابات حيث يمنع المفصل من العمل نهائيا وعادة ما تكون الاصابات عسكية وغالبا ما تنتج عن تحريك القدم الى الداخل مما يضع الاربطة الخارجية المحيطة بالكاحل تحت ضغط كبير ويسبب اصابتها .



### **علاج اصابات الكاحل ( الطفيفة – المتوسطة الشدة ) :**

- ١- استخدام الثلج لازالة الاحمرار حالة وقوع الإصابة .
  - ٢- الراحة التامة وربطة منطقة الكاحل حتى اسفل القدم لتخفيف التورم .
- علاج الاصابات الشديدة :** يحتاج الى تدخل جراحي لاعادة توصيل الاربطة الممزقة ومتابعة العلاج التأهيلي .

## اهم الاصابات في مفصل الكاحل : ( كدمات الكاحل ، كسور الكاحل ، التواء وتمزق اربطة مفصل الكاحل )

**١- كدمات الكاحل :** تحدث في المباراة والوثب بأنواعه ( العالي - الثلاثية ) وفي كرة اليد والسلة والقدم والجمناستك .

**الاسباب والاعراض :** اصطدام الكاحل ( كعب القدم ) بارضية صلبة تؤدي الى تورم مع الم عند اللمس والالتهاب المرضي بالانسجة قد يؤدي الى انتقال العظام من مكانها .

**العلاج الاول :** استخدام الثلج ورباط ضاغط حول القدم .

### العلاج النهائي :

- ١- وضع القدم في حوض ثلجي او اكياس ثلج في مكان الاصابة فور وقوعها .
- ٢- رفع لمدة ٢٤ ساعة او اكثر حتى زوال الالم .
- ٣- وضع قطعة اسفنج تحت وحول الكاحل عند المشي مع رباط ضاغط للسيطرة على التورم .
- ٤- علاج يدوي لتحريك المفصل .
- ٥- تدريبات لتقوية العضلات اثناء رفع القدم لعضلات القدم والساق .
- ٦- المشي في حوض مائي مع رفع الكعب ( الكاحل )
- ٧- استخدام تيارات كهرباء مزدوجة او استخدام الامواج فوق الصوتية US في المرحلة النهائية من العلاج ، ويتم التدريب في جلسات يومية من ٨ الى ١٢ يوم تقريبا .

**تحذيرات :** لايجوز التدريب قبل زوال الالم .

### الوقاية :

- ١- تجنب التدريب على ارضية صلبة .
- ٢- استخدام الاربطة الضاغطة حول القدم .
- ٣- ارتداء احذية مناسبة ذات كعب سميك وعالي نسبيا لحماية الكاحل .

**٢- كسور الكاحل :** وهو تحطم او تهشم كامل في عظام مفصل الكاحل ، وقد يحدث في تقعر نهاية عظم القصبة من الجهة الخارجية في اسفل الساق ، ويحدث بسبب التواء الانقلاب وقوة دفع الجسم تؤدي الى كسر العظم وهو شائع في لعبة كرة القدم والسلة واليد والطائرة والرياضات التي تتطلب الجري .

### **الاسباب والمضاعفات :**

- ١- التقاف فوق منطقة الكاحل الخارجية .
  - ٢- دوران القدم بقوة الساق عندما تكون القدمان ثابتة .
  - ٣- الدوران الجانبي في مفصل الكاحل عند الحدود غير الفسيولوجية لحركة المفصل .
  - ٤- يكون الكسر اما بسيط او معقد ، وغالبا ما يصاحب الكاحلين معا .
- ومن مضاعفات الاصابة في حالة عدم كفاية علاجها تؤدي الى هبوط الغضروف المفصلي للأسفل وعند الالتواء يؤدي الى التهاب المفصل .

### **الاعراض :**

- ١- ألم مباشر فوق منطقة الاصابة .
- ٢- تشوه المنطقة في لحظة الاصابة .
- ٣- ألم حاد كالصدمة الكهربائية .

### **العلاج الاول :**

- ١- تطبيق قاعدة RICE .
- ٢- وضع جبيرة اسفل الساق .
- ٣- اخذ الاشعة للتأكد من التشخيص ووضع الجبيرة لمدة (٤-٨) اسابيع اذا كان المفصل ثابت ولا يوجد خلع في العظم .
- ٤- في حالة خلع المفصل تثبت نهايتي العظم المكسور باستخدام الصفائح والبراغي وتستخدم في العملية الجراحية .